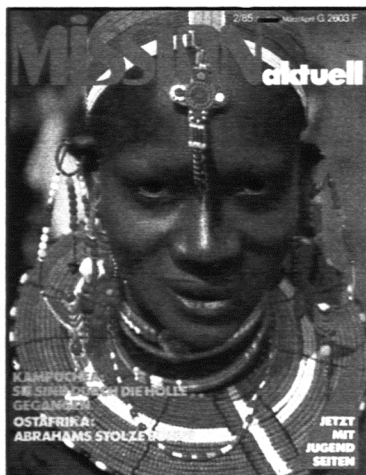


# MISSION **aktuell**

Univ

**KAMPUCH  
SIE SIND DURCH DIE HOLLE  
GEGANGEN  
OSTAFRIKA:  
ABRAHAM'S STOLZE SÖHNE**

**JETZT  
MIT  
JUGEND  
SEITEN**



Zum Titelbild: Massaifrau aus Ostafrika mit einem Kopfschmuck, der sie als Christin ausweist.

Foto: Gérard Klijn

#### MISSION AKTUELL

Illustrierte des Internationalen Katholischen Missionswerkes München-Aachen

Herausgeber: MISSIO – Internationales Katholisches Missionswerk, Pettenkoferstraße 26, 8000 München 2; Hermannstraße 14, 5100 Aachen

Redaktion: Hans Josef Theyßen (Redaktionsleitung und verantwortlich für die Ausgabe Aachen), Karl-Heinz Melters (Stellvertretung und Bildredaktion), Eva-Maria Pfeiffer (verantwortlich für die Ausgaben München), Toni Görtz (Jugendseiten), Dr. Ernst Stürmer (Wiener Redaktion)

Dokumentation: Mag.art. Wladyslaw Kaminski (München), P. Gooren (Aachen)

Layout: Atelier Wolfgang Rollmann, München

Satz: Wilhelm Metz, Aachen, U.E. Sebald GmbH, Nürnberg

Druck: U.E. Sebald GmbH, Nürnberg

Redaktionsschluß: 7. Februar 1985

Anschrift der Redaktion:

MISSION AKTUELL

Pettenkoferstraße 26, 8000 München 2, Telefon: 089/51620

Telex-Nr. 5 24743 lmv-d

Hermannstraße 14, 5100 Aachen,

Telefon: 02 41/4 76 41

Telex-Nr. 08 32 719 mira d

Erscheinungsweise: zweimonatlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag von 12,- DM enthalten.

#### MISSION-KONTEN FÜR IHRE HILFE

Postscheckamt  
München

Kto.-Nr. 97 79-807

Liga, Spar- und  
Kreditgenossenschaft,  
Zweigstelle München  
(BLZ 700 903 00)

Kto.-Nr. 2 144 069

Bayerische  
Landesbank, München  
Kto.-Nr. 24 134

## Inhalt

Länder	Seite
Philippinen	2
Indien	6—7
Tansania	8—14
China	16
Thailand	18—21
Türkei	26—27
Samoa	30—34

## Spiritualität

Gebet im Buddhismus	14—15
Zur Besinnung	39

## Missio und Aktionen

Mit fremder Feder,	29
Briefe an die Redaktion	35
Galerie des Guten	36
Missio-Projekt	37

## Jugend

Palaver — Platz für junge Leute	22—25
---------------------------------	-------

## Zur Person

Heinrich Haug	6
Jakob Aigner	28

## Nachrichten

Blickpunkte	4—5
-------------	-----

## Unterhaltung

Schmunzeln mit Marcus	5
Preisrätsel	22

# Meditation und Gebet im Buddhismus

**D**ie buddhistische Religion gliedert sich in zwei Richtungen, die wie die beiden Hauptäste aus dem einen Baum der Lehren des Buddha (ca. 500 v. Chr.) hervorgegangen sind: **Hinayana** und **Mahayana**. Hinayana ist die Religion vor allem in Sri Lanka, Burma, Thailand und Vietnam, während das Mahayana in den Himalaya-Bergen Nordindiens, in Tibet, China, Korea und Japan beheimatet ist. Beide Richtungen unterscheiden sich wesentlich voneinander, auch wenn sie einander als Geschwister anerkennen, sich gegenseitig respektieren und vor allem Mahayana das Hinayana in sich einschließt, was umgekehrt nicht der Fall ist. Hinayana ist im wesentlichen geistige Selbstzucht, die den Übenden allmählich zum **Arhat** werden läßt, dem Heiligen, der in der Abkehr von der Welt dem **Nirvana** entgegengeht. Das Nirvana ist für ihn das Erlöschen des leidvollen Lebenskreislaufts. Mahayana hingegen ist eine Erlösungsreligion. Durch Gebet und Meditation wird der Mensch der Buddha-Natur gewahr, die als Potential in ihm schlummert. Normalerweise ist sie durch egoistische Unwissenheit, durch Gier und Haß (die Leidenschaften, mit denen sich das Ich zu behaupten sucht) zugedeckt. Das Ideal ist der **Bodhisattva**, der auf seine Erlösung Verzichtende, der nicht ruht, bis alle lebenden Wesen (höhere und niedere Engelwesen, Menschen, Tiere, Geister, Höllenwesen) vom Leiden erlöst sind. Er entwickelt die Tugenden des Mitleids und der Liebe, ohne die geistige Reife nicht denkbar ist. Das Nirvana ist nicht nur Aufhören des Leids, sondern der selige Zustand der Einigung mit der transzendenten Fülle, dem ewigen Buddha oder — in unserer Sprache — mit Gott!

## Meditation

Die wichtigste religiöse Übung für jeden Buddhisten ist die Meditation. Ein Beispiel:

Der dumpfe Schlag des japanischen Gongs dröhnt durch die Klosterhallen. Es ist vier Uhr morgens. Geschwind erheben sich die Mönche von den Schlafmatten. Nur wenige Minuten vergehen, dann sitzen alle in zwei gegenüberliegenden Reihen mit gekreuzten Beinen und

kerzengeradem Oberkörper, die Hände ruhig ineinandergelegt, einander gegenüber. Der Abt schreitet die Reihen ab. Eine Glocke ertönt, und jeder versenkt sich mit äußerster Anstrengung in sein Schweigen. So sitzt man viele Stunden. Auch die Mahlzeiten werden schweigend eingenommen. Nur ein Gebet am Morgen unterbricht die dauernde Stille. Ein Mönch geht aufmerksam mit dem Warnstab umher, um „Dösende“ aufzumuntern. Der Tagesablauf, die Kleidung und die Gebäude sind ganz schlicht. Einfachheit und Konzentration sind Maßstab für alles Tun. Jede Bewegung — beim Essen oder Geschirrspülen etwa — ist genau vorgeschrieben, damit ja keine unnötigen Handlungen die Versenkung unterbrechen oder stören können.

Ziel der Meditation ist es, das unruhige Bewußtsein zum Schweigen zu bringen. Im Buddhismus vergleicht man unseren Geist mit einem herumtollenden Affen, der unablässig von einem Ast des Baumes zum anderen springt. So springen die Gedanken hin und her und sind auch durch Willenskraft kaum zu bändigen. Sie müssen aber zur Ruhe gebracht werden, damit die Tiefe des Bewußtseins selbst erfahrbar wird. In Japan sagt man: „Denke das Nicht-Denken.“ Das ist für den Anfänger schwer, doch gibt es verschiedene Hilfen, die den Übenden schnell voranbringen. Wenn der Gedankenstrom zur Ruhe gebracht ist, kann ganz plötzlich eine tiefe Erfahrung hereinbrechen, die schwer zu beschreiben ist, weil sie alle Unterschiede in sich vereint und darum jenseits sprachlichen Ausdrucks liegt. Man kann sie als mystische Erfahrung, als Gotteserfahrung oder vielleicht besser: als „einende Bewußtheit“ beschreiben. Alles ist, wie es ist, aber es ist in ein neues Licht intensiverer Wahrnehmung getaucht, das unendliche Ruhe, Glück und Frieden ausbreitet. Die Macht des Todes und des Wandels sind in ihrer Relativität erkannt, und darum ist der zu tieferem oder intensiverem Bewußtsein Erwachte (**Buddha**) ohne Furcht. Was unserem gewöhnlichen Bewußtsein als ganz kurze und seltene intuitive Gewißheit erscheint, ist für den „Erwachten“ ständige Seligkeit.

Für diese Art der vollkommenen

Kontrolle des Geistes und der intuitiven Erfahrung gibt es vorbereitende Meditationsformen, die im Hinayana- wie Mahayana-Buddhismus geübt werden.

**Vipassana**, das rechte Sehen, bewirkt, daß die Dinge erscheinen, wie sie sind, ohne daß die Vorurteile unserer Vorstellungen oder Empfindungen die Wirklichkeit verfälschen würden.

Am häufigsten ist im Mahayana-Buddhismus die Meditation über ein Bild, das eine bestimmte Erscheinungsform des Buddha in allen Aspekten darstellt. Das Bild ist oft kreisförmig, d. h. ein **Mandala**. Farben, Körperhaltungen (**Mudra**) und Symbole bezeichnen gewisse Qualitäten geistiger wie moralischer Art, in die der Meditierende sorgfältig eingeweiht ist. Durch Konzentration auf das Bild und das Murmeln der dazugehörigen Gebetsformeln (**Mantra**) will man mit den Qualitäten der Gottheit verschmelzen, will also die Buddha-Natur zum Vorschein bringen, damit endlich der eigene Geist in Resonanz mit dem Ewigen schwingt.

## Gebet

Das Gebet spielt vor allem im Mahayana-Buddhismus eine entscheidende Rolle. Zwar glaubt man nicht wie im Christentum an einen Schöpfergott, der Person ist, doch manifestiert sich das überpersönliche Buddha-Wesen um des Menschen willen in der Form verschiedener Götter: um zu trösten, zu heilen, zu lehren usw. Je nach der Art der Not und dem Temperament des betreffenden Menschen erscheint die Gottheit in zorniger oder liebender, männlicher oder weiblicher Form. Die verschiedenen Gottheiten, die z. B. im tibetischen Pantheon erscheinen, sind in Wahrheit ein Wesen, das nur unter verschiedenen Aspekten erscheint, um allen lebenden Wesen zu dienen. Das eine Absolute (Nirvana, Buddha-Natur, Soheit) tritt nun dem Menschen als persönlicher Gott entgegen. So werden Verehrung und Anbetung möglich. Die Gebete der Mahayana-Buddhisten sind somit ein direktes Gespräch mit Gott, das letztlich in der Einigung mit dem Höchsten mündet. Entscheidend für den Buddhisten ist die rechte **Motivation** für das Beten oder die Meditation. Jedes



# DENKE DAS NICHT-DENKEN

Gebet, das egoistisch ist und nicht das Wohlergehen und die Erlösung der anderen Lebewesen zum Inhalt hat, ist nutzlos oder schädlich.

Ich möchte ein Beispiel buddhistischen Betens geben: Die ersten rötlich-goldenen Sonnenstrahlen lassen die schneebedeckten Bergketten draußen vor den Fenstern aufleuchten. Pünktlich um sechs Uhr beginnen die Mönche, sich in voller Körperlänge immerfort erneut auf den Boden zu strecken vor dem Buddhahild, das im Licht der Butterlampen golden strahlt. Nach 20 Minuten hocken sich alle auf die

vor allem um Vergebung angerufen. Man muß den heiligen Ernst auf den Gesichtern der Betenden gesehen haben, um die Tiefe des buddhistischen Beichtgebetes ermessen zu können! Dann folgt ein Gebet, das die „drei Juwelen“ anruft und täglich millionenfach durch die gesamte buddhistische Welt tönt: **Buddham saranam gacchami, Dharmam saranam gacchami, Sangham saranam gacchami.** (Ich nehme meine Zuflucht beim Buddha, bei der Lehre und der Gemeinde!) Im Mahayana wird das Gebet aber immer und sogleich mit

Glocken und oboenartigen Blasinstrumente.

Tee und Brot werden gereicht, die man schweigend und mit voller Konzentration zu sich nimmt, nicht ohne vorher ein Dankgebet gesprochen zu haben, das mit der Bitte um Segnung der Speise schließt. Dann geht das Beten weiter . . . Tag für Tag.

Es gibt Verehrungs- und Dankgebete, Anrufung um Hilfe sowie Fürbitte. Sie alle werden vom Mahayana-Buddhisten einerseits als wirkliche Gespräche mit einem Gegenüber betrachtet, gleichzeitig

Beispiel gezeigt hat, daß in jedem Menschen die Möglichkeit zur Vollkommenheit, zum wahren Glück ruht.

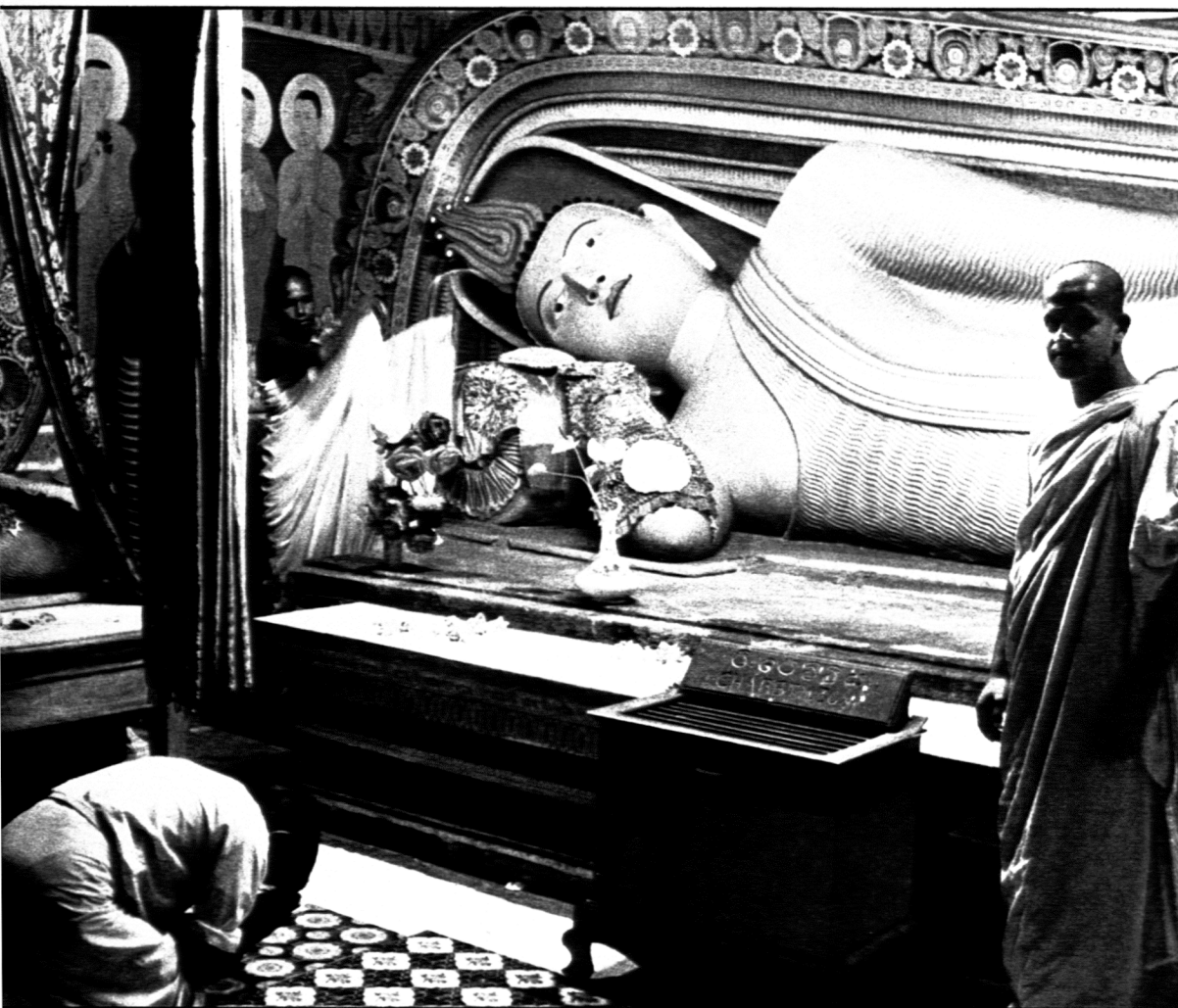
Am wichtigsten ist jedoch das Fürbittgebet für alle lebenden Wesen. Der Buddhist weiß sich eins mit der Kreatur und betrachtet alle Wesen als seine Mutter. Im Kreislauf der Geburten sind alle eng miteinander verwandt. Das Fürbittgebet schließt die Bitte ein, daß der Betende ständig neu die Kraft haben möge, alle Wesen vom Leid befreien zu helfen.

Auch derer, die in der Hölle ihre Strafen abbüßen oder im Zwischenreich zwischen Tod und Wiedergeburt schweben (im Buddhismus glaubt man an die Wiedergeburt der „Seelen“), wird gedacht. Über allen möge der Herr der Barmherzigkeit (**Avalokiteshwara**) sein Licht leuchten lassen.

Gebet und Meditation sind nicht dasselbe. Während das Gebet Anrufung des Höchsten in seinen verschiedenen Formen darstellt, ist Meditation die in der Konzentration des Geistes gesuchte Verwirklichung des Buddha-Wesens. Das Gebet ist Vorbereitung für den Weg der Meditation. Umgekehrt gilt aber auch, daß ein tiefes und von egozentrischen Wünschen befreites Gebet letztlich nur aus der meditativen Stille erwachsen kann. In der Meditation erfährt der Buddhist die Stärke seiner wahren Natur, er erklimmt die Leiter zu einer höheren Berufung. Im Gebet beugt er sich demütig vor dem Höchsten und bekennt seine Schwachheit.

Beides gehört untrennbar zur Praxis des Buddhisten, der nur ein Ziel hat: zur Buddhaschaft zu erwachen. Wer weit fortgeschritten ist, hat die Unterscheidungen hinter sich gelassen: ihm ist das **gesamte** Leben, jeder Augenblick und jede Tat zum Gebet geworden. In der Verwirklichung der Weisheit des Buddha hat er gelernt, sein Herz an nichts Endliches zu hängen. Durch die Erkenntnis des Mitleids des Buddha sieht er den Weg, die Leidenschaften des Hasses und der Selbstsucht zu überwinden. Die Vollendung seiner Meditation ist schließlich die vollkommene Einheit mit allem.

Foto: K. H. Meiters



Matten in Längsreihen zur Hauptrichtung. Etwa 80 Mönche stimmen nun ihren melodischen Murren an, der begleitet und gelegentlich auch unterbrochen wird von der gewaltigen Musik der Gongs, Trommeln, großen Becken, Hörner, Zimbeln und Muschelhörner.

Zuerst erklingen Beichtgebete. Der Buddha, alle Götter und Heiligen werden um Hilfe, Fürsprache und

dem Bodhisattva-Gelübde verbunden: „Mögen alle lebenden Wesen frei von Leid sein . . .“ Dies ist die alles bestimmende Motivation zur Selbstlosigkeit, zum Mitleid und zur Liebe.

Schließlich ist der Höhepunkt des fast zweistündigen Gebetes erreicht, wenn der Buddha selbst angerufen wird. Die Melodie ist besonders ergreifend, wehmütig fast und getragen vom hellen Ton der

sind sie aber nach innen gerichtet und sollen die rechte Gesinnung und Motivation für das Tun des Betenden erzeugen. In den Großklöstern der exilierten Tibeter in Südindien etwa betet man täglich für den Frieden und ist davon überzeugt, daß die Kraft der Gebete das große Unheil bisher abwenden könnte.

Der Buddha wird verehrt, weil er den Weg gewiesen und mit seinem